



Galettes épinards et graines

<https://www.soscuisine.com/recette/galettes-epinards-noix-sans-noix-arachides>



Quantité : 8 portions

Préparation : 30 min | Cuisson : 15 min | Attente : 30 min

230 calories/portion

Ingrédients

170 g	épinards	6 tasses
1/4 tasse	cassonade	50 g
2 c.à soupe	huile de canola	30 mL
1	oeufs calibre gros	
1 c.à thé	essence de vanille	5 mL
1 tasse	flocons d'avoine (pour gruau)	90 g
1/2 tasse	son d'avoine	50 g
1 1/2 tasse	farine de blé entier	190 g
1/2 c.à thé	bicarbonate de soude	1 g
1/2 c.à thé	poudre à pâte (levure chimique)	1 g
1 pincée	sel	0.1 g
3 c.à soupe	graines de citrouille	26 g
2 c.à soupe	raisins secs	20 g

Avant de commencer

Un mélangeur ou robot culinaire vous sera très utile pour préparer les galettes.

Méthode

1. Préchauffer le four à 175°C/350°. Tapisser de papier parchemin une ou plusieurs plaques à biscuits. Selon la quantité à faire, on devra cuire en lot.
2. Préparer les épinards : Laver et égoutter rapidement et transférer dans une casserole sans y ajouter d'eau. L'eau qui reste dans les feuilles après avoir légèrement secoué celles-ci est suffisante pour les cuire. Couvrir et cuire à feu vif 3-4 min, jusqu'à ce que les feuilles flétrissent et deviennent de couleur vert-foncé. Ne pas trop cuire car ce légume brunit facilement. Bien égoutter et laisser refroidir quelques minutes.
3. Placer les épinards, la cassonade, l'oeuf, la vanille et l'huile dans un robot culinaire. Réduire en purée et réserver.
4. Dans un grand bol, mélanger les flocons et le son d'avoine, la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel.
5. Ajouter le mélange d'épinards aux ingrédients secs et bien mélanger. Incorporer les graines de citrouille et les raisins secs.
6. Former une boule par portion et les placer sur la/les plaques à biscuit. Presser légèrement sur chacune pour l'aplatir.
7. Cuire au centre du four jusqu'à ce que les galettes soient un peu dorées sur les bords, soit environ 13-15 min. Laisser refroidir quelques minutes sur la plaque, puis les transférer sur une grille à l'aide d'une spatule en métal. Laisser tiédir au moins 30 min avant de servir.